

岐阜市地域包括支援センター北部

ほく ぶ 北 部 だより

発行元:岐阜市地域包括支援センター北部

住所:岐阜市南蝉 2丁目 122番地

北川ビル 1階

TEL:058-295-4510

～トピックス～

鷺山・常磐地区の住民主体型デイサービスのうち、新型コロナウイルスの影響で活動休止

していた **幸(しあわせ)サロン** さんが11月から活動再開となりました。★

幸サロン

日時: 毎月第2・4金曜日 13時～15時

場所: 下土居中央公園

内容: グランドゴルフ



コロナ対策をしながら、60代～80代まで、幅広い年齢の方同士、和気あいあいとグランドゴルフを楽しんでいます！！



包括掲示板

認知症とお口の関係

認知症の予防には、脳に刺激を与えることが大切と言われています。運動や脳トレなどさまざまな取り組みがありますが、実はお口の健康も脳の働きや認知症と深く関係しています。

～お口が担う大切な役割とは？～

- ① 噛む力・舌や唇を動かす力が低下すると・・・
→ 食べられない食品が増えて、食事量や食欲が減少する。
- ② 口を動かす機能が低下すると・・・
→ 発音や会話がスムーズにできなくなり、人と会ったり外出することがおっくうになる。

噛む力の維持は、脳の活性化や体力の高まりにつながります。自分の歯や入れ歯がないと・・・

認知症のリスクが **1.9倍**

寝たきりのリスクが **1.5倍**

になるというデータもあります。

チェックしてみましょう！！

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。
- お茶や汁物等でおせることがありますか。
- 口の渇きが気になりますか。

※2つ以上当てはまる人は、下記のポイントを意識してみましょう！



お口の健康を保つためのポイント

- ★ 自分のお口に合った歯ブラシや歯間ブラシなどを使用し、すみずみまでキレイにみがきましょう。
- ★ 顔面やお口をよく動かしましょう。
- ★ 栄養のバランスのとれた食事を、しっかり噛んで食べましょう。
- ★ 定期的に歯科健診を受けましょう。



もしかしたら？

と思ったら、迷わずご相談ください。

急速な高齢化の進展に伴い、「高齢者虐待」は、どこの家庭にも起こりうる身近な問題となっています。また、高齢者が危険な状態に陥っていても、虐待の自覚がないことも多く、高齢者のためになると思ってしていることが虐待につながることもあります。

こんなことが **高齢者虐待** です

【暴力を加える】

- ・叩く、つねる、蹴る
- ・無理やり食事を口に入れる
- ・ベッドに縛る、外からカギをかけて閉じ込める



【世話をしない】

- ・入浴しておらず、悪臭がする
- ・水分や食事を十分に与えない
- ・必要な医療や介護サービスを受けさせない



【精神的な苦痛を与える】

- ・怒鳴る、ののしる、無視、悪口を言う
- ・子ども扱いをする



【金銭や財産を勝手に使う】

- ・必要な金銭を渡さない、使わせない
- ・必要な費用を支払わない



【性的な行為を強要する】

- ・懲罰的に下半身を裸にして放置する

このような方を見かけたら、**ご連絡ください**

- 家の中から家族の怒鳴り声や高齢者の悲鳴、物を投げる音や壊れる音が聞こえる。
- 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られるなどと訴えている。
- あざや傷があるのに、理由を聞いてもはっきりしない。
- 高齢者の服が汚れていたり、入浴している様子がない。

連絡者の秘密は守ります。

「もしかして？」でかまいませんので、ご連絡下さい。

連絡・相談

窓 □

岐阜市地域包括支援センター北部

地域包括支援センターとは、65歳以上の方の相談窓口です。

◎窓口受付時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後17時

◎住所：岐阜市南蝉2丁目122番地 北川ビル1階

◎電話番号：058-295-4510

